Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Sesamsamen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969490

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lösung weiterer Fragen

Die Feststellung, daß auch der braune, halbraffinierte Rohzucker heute unter den Industriezucker gezählt wird, hat da und dort eine gewisse Unsicherheit hervorgerufen, weil bis jetzt mehr oder weniger immer angenommen wurde, daß der braune Rohzucker ein vollwertiges, unantastbares Naturprodukt darstelle. Wie soll man nun den Kuchen und die Konfitüre süßen, wenn auch er ein halbraffiniertes Produkt ist?

Bis es möglich sein wird, einen ganz einwandfreien Süßstoff aus dem Zuckerrohr herzustellen, wird man sich durch eine gewisse Kompromißlösung behelfen müssen, denn der Gesunde, der sich im übrigen streng an unveränderte Naturkost hält, soweit ihm dies irgend möglich ist, muß bei sonst reduziertem Zuckerkonsum weniger ängstlich sein als jener, der ohnedies als Leidender eine entsprechende Diätnahrung beachten muß. Die strenge Regel, die bei ihm heilend und festigend wirkt, muß nicht unbedingt auf jenen übertragen werden, der noch über eine starke, gesunde Grundlage verfügt und infolgedessen Mängel eher ausgleichen kann.

Eine heute vernünftige Herstellungsart von Konfitüre und Konserven ergibt sich, indem man den Rohzucker durch Beigabe von naturreinem Traubenkonzentrat und einem gewissen Prozentsatz Honig reduziert. Im übrigen aber ist es wichtig, daß die Herstellung völlig naturell erfolgt, also ohne jeglichen Farbstoff, ohne Konservierungsmittel und Glykose. Schon dies bedeutet ein wesentlicher Vorzug, der den andern kleinen Nachteil bedeutend abschwächt.

Sesamsamen

Ein unentbehrliches Nahrungsmittel

Nur verhältnismäßig wenige von uns kennen den Sesamsamen, da er bei uns nicht heimisch ist. Dafür aber ist er in seinen heimatlichen Gefilden seit urdenklichen Zeiten beliebt und deshalb auch kultiviert. Wie Berichte aus Indien und China melden, wird dort das Sesamöl sogar zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. Selbst zur Blutstillung bei Verletzungen und zur Heilung von Wunden wird es in jenen Ländern zugezogen.

Auch bei uns sollte dieser kleine, weiße Samen als tägliches Nahrungsmittel Eingang finden, ist er doch eine wunderbare Eiweiß- und Fettquelle. Er ist sehr leicht verdaulich und daher auch ein vorzüglicher Bestandteil der Krankendiät, vor allem bei Magen-, Gallen- und Leberleiden. Da auch das Sesamöl, das mild, hellfarben und sehr lange haltbar ist, sich zu Speisezwecken vorzüglich eignet, sollte auch dieses verwendet werden. Wie bei allen andern Oelen muß auch bei ihm darauf geachtet werden, daß es naturbelassen, also unraffiniert sein soll. Je nach Wunsch kann es auch mit andern kaltgepreßten Speiseölen zusammen verwendet werden. Die günstige Wirkung des Samens auf die Verdauungsorgane ist auch dem Sesamöl zu eigen.

Wenn wir beispielsweise Soja schätzen, weil sie für die Nerven und Hirnzellen, wie auch für die endokrinen Drüsen von großem, aufbauendem Werte ist, dann ist es auch angebracht, dem Sesamsamen die gleiche Beachtung zu schenken, da dieser nicht weniger Lecithin besitzt als die Sojabohne. Wenn wir also in Zukunft diesen kleinen, schmackhaften Samen regelmäßig verwenden, indem wir ihn stets gründlich kauen, dann können wir die Genugtuung haben, daß wir uns auch in der erwähnten Hinsicht dienlich sind. Gerade durch das gründliche Kauen gewinnt der Samen an Schmackhaftigkeit. Auf ein Vollkornbutterbrot gestreut, schmeckt er so herrlich wie Mandeln. Durch seinen Lecithingehalt kann der Sesamsamen auch bei Müdigkeit und Erschöpfung kräftigend wirken, ja selbst für das Gehirn ist er dieserhalb von Bedeutung.

Die Eiweißstoffe, die der Sesamsamen enthält, liefern alle notwendigen Aminosäuren. Da der Same zudem noch reich an Mineralstoffen ist, kann er bei regelmäßiger Einnahme auch diesbezüglich manchen Mangel beheben. Kein Wunder, daß er in den orientalischen Ländern so beliebt ist,

weil er manche Knappheit auszugleichen vermag, enthält er doch Magnesium, Phosphor, Calcium, Eisen, Kupfer, Spurenelemente, ja selbst Vitamin E, wie auch Vertreter der Vitamin-B-Gruppe sind ihm zu eigen.

Sesam als günstiger Ausgleich

Dies ist auch für uns von großer Bedeutung, da die Nahrungsmittel immer mehr durch Denaturieren, durch Beigabe von Chemikalien und durch die Schädigung von Spritz- und künstlichen Düngmitteln an Wert einbüßen.

Sehr zeitgemäß klingt daher in der Hinsicht der Bericht einer befreundeten Schweizerin, die sich in Australien niedergelassen hat. Sie jammert darüber, daß es in Australien sehr schwer sei, überhaupt noch Naturnahrung zu erhalten. «Ueberall wird der Ware etwas beigemischt, damit sie besser hält. Das Gemüse und die Früchte sind alle gespritzt. Man weiß bald nicht mehr, was man essen soll,» klagt deshalb unsere Schweizerin, und sie bekundet darum immer erneut ihre Dankbarkeit über die hilfreichen Ratschläge, die sie den «Gesundheits-Nachrichten» entnehmen kann. Auch «Der kleine Doktor» macht im neuen englischen Gewand als «The Nature Doctor» bei den australischen Freunden, Bekannten und vielen Leidenden erfolgreich die Runde. Dadurch rückt auch der Sesamsamen bei ihnen an die richtige Stelle. So berichtet unsere Freundin erfreut darüber: «Ich esse seit einiger Zeit regelmäßig Sesamsamen, und ich muß sagen, er scheint für mich gerade das richtige Universalmittel zu sein. In erster Linie hilft er mir verdauen, was mein Darm ja nie so recht tun will. Wenn ich müde bin und ich beginnende Kopfschmerzen habe, nehme ich einen Dessertlöffel voll Sesamsamen, und der ganze Druck im Kopf verschwindet. Ja, es ist das erste Mal, daß ich einem Kongreß ohne Kopfschmerzen beiwohnen konnte und dies dank Sesamsamen. Ich möchte fast sagen, daß ich eine gewisse Gier danach habe.»

Wenn der Druck im Kopf bereits nach Einnahme eines kleinen Löffels voll Sesamsamen verschwinden kann, dann mag dieser durch irgend einen Mangel in Erscheinung getreten sein. Da nun der Sesamsamen die erwünschten Vorzüge besitzt, kann er, auch noch zusätzlich seiner ungesättigten Fettsäure wegen, so rasch und günstig wirken.

Vergessen wir also in Zukunft dieses einfache, hilfreiche Nahrungsmittel nicht mehr, kann es doch als natürlicher Eiweiß- und Fetträger mit viel ungesättigter Fettsäure, wie auch als reichlicher Mineralstofflieferant manchen Schaden rasch ausbessern und kleine, aber wesentliche Mängel wirksam beheben.

Verschiedenartige Zahnprobleme

Hilfreiche Anregungen

Während einer regen Unterhaltung mit einem mir gut bekannten Zahnarzt sprachen wir auch über die große Enttäuschung, die die berufliche Tätigkeit des Zahnarztes heute mit sich bringen kann. Noch heute ist der erwähnte Zahnarzt, der jahrelang Präsident eines Kantonalverbandes der Zahnärzte war, mit der Zahnkontrolle der Schuljugend betraut. Von 4000 schulpflichtigen Kindern konnte er nur noch bei vieren kariesfreie Zähne feststellen. Bei den größern Schülern, die bis zu 20 Jahre alt waren, fand er nur ein einziges kariesfreies Gebiß vor, und zwar beim Sohn eines Bündner Bergbewohners, der durch die Eltern über eine vorzügliche Erbanlage verfügte. Das bloße Zahnflicken ohne Möglichkeit einer wirksamen Gegenabwehr, um den katastrophalen Zustand beheben oder doch wenigstens wesentlich bessern zu können, vermag den gewissenhaften Zahnarzt nicht zu befriedigen. Wir waren uns beide einig, daß nur eine Umstellung der Ernährung auf Naturkost helfen könne. Der Ausweg, den die Zugabe von Fluor zum Trinkwasser bieten kann, ist nicht ganz ungefährlich und das Ergebnis keineswegs zufriedenstellend. Weit einfacher und wirksamer dagegen wird ein gutes Vollroggenbrot für die Schuljugend sein. Der Roggen enthält bekanntlich am